

PROGRAMME D'AVANT SAISON 2018-2019

Vendredi 13 Juillet :

30 mn de course (140, 150 pulsations mn)
Abdo Grands Droits, 3 séries de 30, obliques 3 séries de 30
Pompes, 3 séries de 10
Gainage, 3 temps de 40 secondes
Chaise, 3 temps de 40 secondes
7mn de course (rythme plus soutenu)

Lundi 16 Juillet :

Reprendre la séance du 13 juillet

Mercredi 18 Juillet :

20 mn de course (140, 150 pulsations mn)
Abdo, 3 séries de 30 GD, 3 séries de 30 obliques
15 mn de course sur un rythme plus soutenu
5 Accélérations progressives sur 30 mètres
5 accélérations sur 10 mètres (100% de la vitesse) Récupération complète entre les passages et les séries
5 accélérations sur 15 mètres
5 accélérations sur 20 mètres
Etirements

Vendredi 20 Juillet :

25 mn de course
Pompes
Gainage
Chaise
(Reprendre séries et temps du 7 juillet)
15 mn de course sur un rythme plus soutenu
5 Accélérations progressives sur 30 mètres
5 Accélérations 100% sur 15 mètres, 3 fois

Lundi 23 Juillet :

20 mn de course
Renforcement musculaire (reprendre séance du 7 juillet)
Etirements
25 mn de course
Renforcement musculaire
Etirements

Mercredi 25 juillet :

25 mn de course

Etirements

Renforcement musculaire

5 Accélérations progressives sur 30 mètres (récupération complète)

5 accélérations sur 10 mètres, 5 sur 15 mètres, 5 sur 20 mètres (récupération complète entre les passages)

25 mn de course

Etirements

Vendredi 27 Juillet :

30mn de course

Etirements

Renforcement musculaire

30mn de course

Renforcement musculaire

Etirements

LES ENJEUX DU PROGRAMME

Etre prêt à soutenir une charge de travail importante à la reprise le 30 juillet

Eviter les blessures

Matches amicaux dès le 6 Aout

Travailler avec le ballon à la reprise

7 séances minimum avant la reprise (possibilité de faire plus)

Penser à boire (de l'eau) avant pendant et après vos séances

S'étirer après chaque séance et pendant les séances

S'alimenter correctement

Bon entrainement à tous, préparez-vous le mieux possible pour bien démarrer la saison.

Merci de nous prévenir pour une absence le jour de la reprise le 30 juillet.

POUR LES JOUEURS DU GROUPE 2 REPRENANT LE 6 AOÛT, DECALER LES SEANCES D'UNE SEMAINE.

Tristan LAHAYE 06 61 69 21 25

Thierry LE VAILLANT 06 70 76 27 91

Nicolas MAINGOT 06 78 59 81 16